



## 酢酸パワーで暑さを乗り切る 夏の救世主 酢



Cooking Recipe

あじをこんがり焼いて、  
さわやかな酸味のマリネ液とあわせます

### あじのソテー マリネ風

調理時間  
15~30分

1人分  
約190kcal

#### 材料 [4人分]

あじ	中4尾(約500g)
④ 塩	小さじ1/4
⑤ こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
赤ピーマン	大1/2個(70g)
黄ピーマン	大1/2個(70g)
たまねぎ	1/4個(50g)
イタリアンパセリ(飾り用)	適量
[マリネ液]	
酢	大さじ3
白ワイン	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

レシピ提供：ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真：大井一範

人間が作り出した最古の調味料といわれる酢。その歴史は紀元前にまでさかのぼり、古代バビロニアの記録には「干しうどろやナツメヤシの酒から酢を作った」と残っています。また、古代医学の父・ヒポクラテスは、酢の持つ強い抗菌作用に注目し、呼吸器病や皮膚病などの治療薬として利用したとされ、調味料としてだけでなく、薬効も古くから認められていたことがわかっています。

酢といえば、鼻にツンとする香りと酸味が特徴的ですが、これは「酢酸」という成分によるものです。酢酸には、体内のエネルギー源を効率よく代謝させ、疲労回復を早める働きがあります。また、酸味は消化器官を刺激し、食欲増進に効果を発揮。夏バテの予防や対策に最適です。さらに酢のパワーは、抗酸化作用によって紫外線ダメージから肌と髪を守ってくれて、美容面でも大活躍。夏を元気に美しく乗り切るために、積極的に摂りたい調味料なのです。

#### 〈作り方〉

- 1 <あじの三枚おろし>  
ぜいごを除いて、頭と内臓をとり、洗います。水気をふいて三枚におろし(頬めば、お店でしてもらえます)、小骨をとります。半身8切れの両面に④をふり、10分おきます。
- 2 マリネ液の材料を合わせます。ピーマン2種は種をとり、5mm幅の細切りにします。たまねぎは薄切りにします。ピーマン、たまねぎと一緒にさっとゆでて水気をきり、マリネ液につけます。
- 3 あじの水気をふき、小麦粉をまぶします。フライパンに油大さじ1を熱し、皮側を下にして半量のあじを入れます。焼き色がついたら裏返し、3~4分焼きます。残りのあじも同様に焼きます。
- 4 あじを皿に盛り、2をのせます。イタリアンパセリを飾ります。

苦手な方には、  
酸味のやさしい果実酢を  
水やソーダで割ったドリンクが  
おすすめです。

